



Tuntoaistimuksiin herkästi reagoiva lapsi

Keinoja arjen tilanteisiin

Peseytyminen, hygienia

- Kokeile onnistuuko suihkussa/kylvyssä käyminen paremmin esim. aamutoimien jälkeen lapsen ollessa virkeä.
- Hiero lapsen päätä ja kehoa ennen peseytymistä.
- Peseytyessä on tärkeä valita lapselle sopiva veden lämpötila.
- Lapsi voi kaataa itse ämpäristä vettä päälleen suihkussa/kylvyssä.
- Mahdollista lapselle vesileikit ja anna lapsen valita itselleen mieluisia pesuaineita.
- Kokeilkaa erilaisia pesusieniä, pehmeästä karheaan totutellen.
- Anna lapsen hieroa itse taikka hiero shampoo lapsen hiuksiin napakoin ottein.
- Jos vesiroiskeet ärsyttävät, voi käyttää uimalaseja/korvatulppia.
- Kynnet kannattaa leikata suihkun/kylvyn jälkeen, jolloin ne ovat pehmeät.
- Ennen kynsien leikkaamista hiero, painele tai puristele sormia ja varpaita. Leikatessa ota napakka ote nivelkohdasta.
- Ennen hiusten leikkaamista hiero/painele lapsen päätä napakoin ottein. Spraypullolla hiusten kastelu ei ole suotavaa, koska suihke on odottamaton, tuntuu kylmältä ja kosketus on kevyt.

Pukeutuminen

- Syvätuntoaistimukset, kehosta tuleva aistitieto, ennen pukeutumista:
 - Kehon hierominen/paineleminen käsin tai esim. nystypallolla.
 - Voimakkaat karhunhalaukset.
 - Kieriminen, hyppiminen eri tavoin, punnertaminen, rapukävely, karhukävely.
 - Istumapunnerrukset.
 - Kehon nivelten lähentäminen nivel kerrallaan.
 - Selkeät napakat otteet lasta pukiessa.

- Vaatteet ja kengät:
 - Pesulappujen irrottaminen vaatteista.
 - Uusien vaatteiden peseminen ennen käyttöä ja huuhtelu-aineen käyttö pesujen yhteydessä. Suosi hajusteettomia pesuaineita.
 - Vaatteiden kuivattaminen kuivausrummussa ja silittäminen.
 - Lapsen mieltymyksen mukaan joko väljät taikka tyköistuvat vaatteet
 - Pehmeät ja/tai joustavat materiaalit.
 - Saumojen ärsyttäessä voi vaatteet pukea nurin päin.
 - Tarkista kenkien koko, istuvuus, kunto ja puhtaus säännöllisesti.
- Helpottavia keinoja:
 - Rauhoita tilanne.
 - Varaa tarpeeksi aikaa pukeutumiseen ja lähtöön.
 - Ennakointi: sanoita ”kohta puetaan”, käytä kuvatukea, katsokaa aika kellosta/Timerista tai käyttäkää tiimalasia.
 - Huolehdi ihon rasvaamisesta, kuiva iho on herkempi.

Ruokailu

- Ennen ruokailua tarjoa lapselle keinoja aktivoida suuta sisäpuolelta:
 - Pillillä imeminen tai pillin läpi puhaltaminen.
 - Voimakas pureminen (esim. purukoru, porkkana tmv.).
 - Hiilihapollisen juoman juominen aktivoi suun reseptoreja.
- Kiireettömyys ja rentous ovat tärkeitä, älä luo paineita ruokailutilanteisiin.
- Älä pakota lasta syömään sellaista ruokaa, joka tuntuu suussa liian epämiellyttävältä. Erilaisiin ruokiin totuttelu vaatii aikaa ja toistoja.
- Huomioi ruokailuvälineiden materiaali (metalli voi olla liian kylmä ja kova).
- Ruuan lämpötilalla, koostumuksella ja lautaselle asetellulla voi olla merkitystä.
- Salli lapselle enemmän tilaa ruokaillessa sekä rauhallinen istumapaikka. Paikan ja vierustoverin valitseminen on tärkeää.

Lepo ja nukkuminen

- Huomioi makuuhuoneen valaistus, lämpötila, järjestys ja äänet.
- Huomioi lapsen mieltymykset vuodevaatteiden valinnassa.
- Poista makuuhuoneesta häiriötekijät (esim. lemmikit, jos ne häiritsevät lasta).
- Rauhoita ilta hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa.

Muuta huomioitavaa

- Rutiinit ovat tärkeitä.
- Rauhoittava nurkkaus, ”pesä”, antaa lapselle mahdollisuuden rentoutua.
- Painotuotteet, sylipaino, painopeitto tai painoliivi, taikka tiukasti peittoon kääriminen (älä peitä lapsen päätä!) voivat jäsentää ja rauhoittaa.
- Vältä ennakoimatonta kosketusta. Kosketa napakasti ja selvästi, sekä kokonaisvaltaisesti laajoin ottein, älä kevyesti ja sormenpäillä ”hipeltäen”.
- Lapsi hyötyy erilaisista syvätuntoaistimuksista, joita saa kehollisen, fyysisen haasteen kautta, sekä aikuisten antamasta hieronnasta.
- Erilainen fyysinen ja psyykinen kuormittuminen ja stressi voivat vaikeuttaa tuntoaistimusten sietämistä.
- Keskustele lapsen kanssa hänen kokemuksistaan ja ota lapsi mukaan keksimään ratkaisuja eri tilanteisiin.